

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Agullana - Núm 6



Núm
21



04

FEM BALANÇ
DEL 2022

10

QUÈ M'AGRADA?

18

ACTIVA'T

En nom de l'Alcalde i dels regidors de l'Ajuntament d'Agullana volem encoratjar les famílies a fer ús del Centre de Serveis per a la Gent Gran, molt ben gestionat per la directora i el personal que té cura dels usuaris i usuàries. Obert l'any 2011, el centre disposa de 24 places.

Actualment, hi ha persones d'Agullana, Capmany, Figueres, Hostalets de Llers, La Jonquera i Maçanet de Cabrenys.

El centre, a més dels serveis habituals d'acollida, menjador i podologia, ofereix tallers de memòria, manualitats, cuina, gimnàstica i d'altres en el decurs de l'any, tots ells amb molt bona acollida.

A poc a poc, es va consolidant la viabilitat d'aquest projecte gestionat amb cura per l'empresa concessionària SUMAR i amb el conveni de col·laboració entre la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament d'Agullana, emmarcat en l'incomparable edifici modernista de l'Asil Gomis.

Volem recordar-vos que l'equipament està preparat per a acollir persones que necessiten una atenció a causa de la seva dependència, també amb un servei de transport de recollida i tornada a casa de tothom que ho requereixi. Al centre, s'hi trobarà una vida social activa i participativa i un personal que hi posa tot el seu saber, estima i eficàcia.

Joan Reynal Juanola *Tinent d'Alcalde de l'Ajuntament d'Agullana.*

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE:

Ariadna Tornel

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Més de deu anys dels Serveis d'Atenció Integral per a la gent gran del món rural



Els SAIAR o Serveis d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural neixen l'any 2009 com a prova pilot del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya amb dos objectius: afavorir l'envelliment rural i a domicili i facilitar l'accés a les persones d'entorns rurals amb necessitats assistencials als serveis d'atenció especialitzada. Es creen pràcticament al mateix temps que SUMAR i també com a un element més de suport al desplegament del sistema català de serveis socials, d'acord a la Llei 12/2007.

En aquest context, els SAIARS o centres de serveis s'estructuren com una plataforma de serveis a municipis de menys de 5.000 habitants on s'ofereixen programes d'atenció d'acord a les expectatives i necessitats de cada territori per poder garantir el contínuum assistencial durant totes les fases de l'envelliment, des dels vells joves a vells amb situacions ja de fragilitat i/o dependència. Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a la dependència, donar suport a la família o persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat són els principals objectius del projecte.

Amb el suport i la col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, posem en marxa el centre d'Agullana l'any 2010 i al llarg d'aquell mateix any, 5 centres de serveis més. Al 2011, n'incorporem tres més i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui.

Més de deu anys d'existència mostren l'èxit d'aquests serveis basats en un model d'atenció centrada en la persona pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades per fomentar l'autonomia i el benestar de les persones en un entorn de proximitat a la pròpia llar.

S'ha demostrat que els centres de serveis són el relleu natural dels centres de dia, els quals es basen en una normativa de fa més de 20 anys. Els centres de serveis són un recurs més modern, flexible i amb més serveis. Són una molt bona alternativa per combatre la solitud a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com ha evidenciat la Covid-19 amb l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn. Ha calgut un treball intens i extraordinari de les treballadores dels centres, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I aprofitem per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats als centres. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de serveis d'Agullana.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

**A CÀRREC D'ARIADNA TORNEL,
DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE DE SERVEIS**

Fent balanç d'aquest 2022 al Centre de Serveis d'Agullana, cal destacar que s'ha anat reactivant a poc a poc l'essència de com era el centre abans de la pandèmia, tot i que encara s'està treballant dia rere dia per aconseguir ser un centre encara millor. I, progressivament, es va treballant de nou en la implantació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), que l'arribada de la pandèmia va trencar de cop.

Durant gairebé dos anys, la Covid-19 va condicionar totalment el funcionament del centre, els protocols a seguir, la distribució dels espais i de les persones, l'entrada i la participació en l'interior de les instal·lacions de les persones

externes, com la implicació de les famílies en el nostre dia a dia, o la de persones voluntàries que ens ajuden a dur a terme activitats específiques, alterant així les activitats programades del dia a dia.

Aquest 2022, però, i gràcies a la bona evolució de la pandèmia, hem pogut tornar a la normalitat, encara que a poc a poc. El model d'Atenció Centrada en la Persona ha estat, és i serà el gran protagonista del nostre dia a dia, així com la llibertat de les persones usuàries de poder escollir i fer el que més els hi agrada i, si cal, acompanyades per les seves famílies en qualsevol moment que ho desitgin.





S'han reactivat moltes de les activitats que es van veure alterades per la pandèmia i que es van haver de deixar de fer. Moltes d'altres que es van haver d'adaptar també han tornat a la seva normalitat i també n'han sorgit de noves.

Entre les activitats cancel·lades, hi havia totes aquelles que creen més vida i aporten més il·lusió a les persones usuàries. Activitats puntuals i esporàdiques que ens permeten sortir de la rutina del dia a dia i fer que cada dia sigui diferent. Activitats que fomenten les relacions

interpersonals amb la resta de persones usuàries, la participació en activitats grupals més lúdiques i d'esbargiment, activitats amb les famílies, amb la comunitat..., Activitats que fomenten la integració social i ajuden a mantenir el vincle amb el municipi. I aquest any les hem pogut recuperar. Són les festes institucionals i familiars de la primavera i de Nadal, l'esmorzar als Clàssics d'Agullana, l'excursió anual que aquest any hem anat a la Fageda d'en Jordà, les activitats intergeneracionals amb els nens del Casal d'Agullana, els tallers de cuina mensuals...

També s'ha pogut reactivar la missa dins del centre per part de Mn. Pere Lluís, una activitat molt esperada per a les persones usuàries que han participat d'aquesta cerimònia tota la seva vida i ara, per diferents motius, no poden desplaçar-se a la parròquia els diumenges.

A més a més, hem creat dos projectes nous, el d'herbes aromàtiques i el de teràpia assistida amb

animals realitzat, aquest últim, per una empresa especialitzada, Lladruc de Peralada.

En general, totes les activitats del dia a dia han tornat a la normalitat d'abans de la pandèmia, així com la implantació del model d'atenció centrada en la persona. Els gustos, les preferències i la llibertat de decisió de cada persona usuària tornen a ser la base de l'atenció al centre. I també





les activitats significatives diàries com el fet de poder ajudar a parar i desparar les taules a l'hora dels àpats, de poder servir-se un mateix el menjar o beure.

I així continuarem. Treballant per a la millora continuada del centre i perquè cada dia que passa les persones que utilitzen els nostres serveis se sentin com a casa i més felices.





QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Juan Planellas Vila. 80 anys.
Maçanet de Cabrenys

Lloc de naixement: Maçanet de Cabrenys
Usuari des de l'1 de juliol de 2022

Què m'agrada

M'agrada venir al centre perquè a casa em fan treballar i almenys aquí faig el que m'agrada: llegeixo llibres o el diari, converso amb els companys, camino i faig gimnàs. Quan era més jove m'agradava molt anar a Barcelona a passejar.



Maria Bonet Torrent. 87 anys.
Pont de Molins

Lloc de naixement: Sant Pere Pescador
Usuària des del 10 d'octubre de 2022

Què m'agrada

Una de les meves aficions de tota la vida ha estat i és treballar pel meu net perquè és la meva passió. M'agrada molt estar amb la família i compartir vivències junts, anar a la perruqueria a pentinar-me i pintar-me les ungles perquè soc presumida.





Vicenta Triviño Alcazar. 91 anys. Capmany

Lloc de naixement: Gor (Granada)
Usuària des del 4 d'octubre de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt venir al centre. Faig moltes coses i m'agraden moltes activitats com fer labors, pintar, ajudar les noies a la cuina, desparar i parar taula, escombrar, estendre i doblegar la roba. També m'agrada llegir les revistes Pronto i Hola. A casa em distrec molt fent tapetes i pintant.



Rosa Maria Galiana Peris. 84 anys. La Jonquera

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 7 de juny de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt la música, tocar el piano i les obres de cant. Pintar, jugar al dòmino i també els animals, en especial els gossos. Estic molt contenta que al centre puguem fer teràpia assistida amb animals!





Juana Pérez Lozano. 90 anys. Hostalets de Llers

Lloc de naixement: Caniles (Granada)

Usuària des de l'11 de gener de 2016

Què m'agrada

M'agrada molt caminar i, si és acompanyada, millor. Tenir sempre la companyia de les noies del centre o estar acompanyada en tot moment de la meva família, filla, gendre i nets. M'agrada molt menjar, anar d'excursió i els animals, sobretot els gossos i els gats.



Lluïsa Joaquín Gibrat. 91 anys. Agullana

Lloc de naixement: Agullana

Usuària des del 8 de març de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt cosir, anar al cinema i tot el que té relació amb l'hort i les plantes.





Núria Arch Mayench. 89 anys. Agullana

Lloc de naixement: La Portella (Lleida)
Usuària des del 2 de febrer de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt el meu hobby que és pintar amb aquarel·la i, d'ençà que estic al centre, he reprès aquesta afició. També m'agrada molt anar d'excursió i viatjar. Recordo aquell viatge a la Índia que tant vaig gaudir. I a l'estiu m'ho passo molt bé anant a la piscina municipal a nedar.



Raimunda Oliva Quintana. 94 anys. Agullana

Lloc de naixement: Maçanet de Cabrenys
Usuària des del 23 de desembre de 2015

Què m'agrada

M'ho passo molt bé cuinant. És una activitat que sempre m'ha agradat fer i també veure com la resta es mengen els meus plats. Al centre m'agrada molt fer labors, dibuixar i pintar. Els caps de setmana els passo amb la família i estar acompanyada és un valor molt important a la meva vida.





Rosa Ribas Peitiví. 94 anys Agullana

Lloc de naixement: Maçanet de la Selva
Usuària des del 13 d'octubre de 2020

Què m'agrada

El tremolor a les mans encara em deixa fer algunes cosetes com sumes i restes, pintar i algunes labors, a més de gimnàs, participar en el taller de cuina i llegir el diari i revistes del cor.



Enriqueta Marí Masip. 85 anys. Figueres

Lloc de naixement: Lladó
Usuària des del 4 d'abril de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt anar a passejar per Figueres fins a arribar a la Font Luminosa, anar a dinar de restaurant, llegir la revista Hola i també jugar a cartes i al dòmino. M'agrada molt venir al centre, ja que aquí hi estic molt bé i m'ho passo d'allò més bé.





Dolores Castaño Sánchez. 86 anys. La Jonquera

Lloc de naixement: Màlaga
Usuària des de l'1 de setembre de 2022

Què m'agrada

M'agrada anar al camp a les tardes amb el meu fill Joan i recollir i sembrar verdures i hortalisses, cuinar, cosir, entretenir-me fent treballs manuals i estar amb la meva família.



Maria Pagès Quintana. 89 anys. Maçanet de Cabrenys

Lloc de naixement: Maçanet de Cabrenys
Usuària des del 7 d'abril de 2021

Què m'agrada

M'agrada i m'entretinc fent ganxet, cosint, realitzant labors i participant en el projecte prematurs on faig gorros, peücs i mantes per als més menuts. També m'agrada molt estar en família sobretot de la meva besneta.





Lluïsa Juanola Callis. 91 anys Vilafant

Lloc de naixement: Tapis

Usuària des del 20 de juny de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt el treball al camp, la feina de la casa, fer sopes de lletres, llegir, fer labors i menjar i venir al centre perquè a casa m'avorreixo.



Luis Joaquín Martín de Pozuelo Dauner. 77 anys. La Jonquera

Lloc de naixement: Madrid

Usuari des del 4 d'octubre de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt la meva professió. Soc advocat, sobretot els judicis penals i civils. En el meu temps lliure faig maquetes d'avions, mots encreuats i llegeixo molts llibres d'història.



LES PROFESSIONALS



Eva Salgado Pareja 50 anys. Agullana

Lloc de naixement: Santa de Coloma de Gramenet
Incorporació al centre de serveis: 1 de desembre de 2021

Què m'agrada

Quan tinc una estona per a mi, m'agrada sortir a caminar amb el gos, faig amigurumis amb ganxet, mitja, disfresses, cortines, coixins, mantes de ganxet, bufandes... També m'ho passo molt bé fent treballs manuals amb la meua filla, trenca-closques i passar temps amb la família.



Anna Ferrer i Carrilero 21 anys. Darnius

Lloc de naixement: Girona
Incorporació al centre de serveis: 17 d'agost de 2022

Què m'agrada

En el meu temps lliure m'agrada molt l'esport, sobretot el futbol, al que hi jugo regularment i fins i tot formo part d'un equip! També m'agrada practicar gimnàstica i esquaix. Quan soc per casa, m'agrada veure sèries de misteri i de comèdia amb la meua parella i m'agraden molts els gos-sos. Ara tinc pensat adoptar-ne un.



Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respatllet d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra

2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?



Amb el suport de:



SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

Dolors Gomis, 11 - 17707 Agullana
Tel. 695 210 984
csagullana@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

centredeserveisagullana.wordpress.com

csagullana

cs_agullana

L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.